

Gruppi di cammino

La sedentarietà, sempre più diffusa nei nostri nuovi stili di vita, si sta caratterizzando come uno degli elementi che maggiormente influenzano in senso negativo la nostra salute; al contrario l'esercizio fisico, praticato regolarmente insieme ad una sana alimentazione rappresenta uno dei maggiori fattori protettivi. Allo scopo di diffondere la pratica della camminata, in una modalità legata alla valorizzazione delle relazioni interpersonali e dell'ambiente, l'ASL TO 4 intende costruire una rete di volontari, formati a svolgere il ruolo di *walking leader* e disponibili a organizzare **gruppi di cammino** in collaborazione con la stessa ASL, le Amministrazioni Comunali e l'associazionismo locale.



Segreteria organizzativa
SSD Promozione della Salute
promozionesalute@aslto4.piemonte.it
011 8212358
Resp. Scientifico
Dott. Giorgio Bellan
Dott.ssa Carla Francone

Al corso sono invitati a partecipare, e ammessi in modo preferenziale, cittadini amanti della vita all'aria aperta e dell'attività motoria, con attitudine per il coordinamento e il lavoro di gruppo, disponibili ad esercitare attività di volontariato nell'ambito del programma per la diffusione di gruppi di cammino dell'ASL TO 4.

I partecipanti sono invitati ad indossare abiti e calzature comodi adatti alle lezioni pratiche che si svolgeranno anche in caso di lieve maltempo.



Dipartimento di prevenzione
S.S.D. Promozione della Salute

V corso per la formazione di conduttori di gruppi di cammino (walking leader)

Candia Canavese
16 e 23 febbraio 2019



Parco Lago di Candia
Via Sottorivara, 2
Candia Canavese

Programma prima giornata 16/02/2019

08,45 - 09,15 Registrazione dei
Partecipanti

09,15 - 09,30 Presentazione del
progetto

09,30 - 10,00 Salute e malattia nelle
nostre comunità, i dati della nostra
salute, malattie prevenibili e salute

10,00 - 10,40 Fisiologia e benefici del
camminare, i rischi della sedentarietà

10,40 - 11,00 Pausa

11,00 - 11,30 L'alimentazione delle
persone attive

11,30 - 12,45 Lavoro di gruppo: la
motivazione alla partecipazione, come
convincere le persone alla
partecipazione e al cambiamento

12,45 - 14,00 Pausa pranzo

14,00 - 16,00 Lezione pratica, gli
aspetti tecnici della camminata

Programma seconda giornata 23/02/2019

08,45 - 09,30 Riflessioni dopo il primo
incontro: le opportunità e gli elementi
critici

09,30 - 10,15 Promozione della salute
del singolo e della comunità, il ruolo
della leadership, il lavoro di rete

10,15 - 11,00 I problemi e le criticità
dell'attività fisica

11,00 - 11,20 Pausa

11,20 - 12,45 Lavoro di gruppo:
l'organizzazione della rete locale, e il
suo mantenimento

12,45 - 14,00 Pausa pranzo

14,00 - 16,00 Lezione pratica, la
conduzione del gruppo

I docenti

Isabella Barovero

Laureata in scienze motorie ed esperta
nella promozione del cammino e nella
conduzione di gruppi

Giuseppe Barone

Responsabile s.s. Sorveglianza e
Prevenzione Nutrizionale
ASL TO 4

Giorgio Bellan

Responsabile SSD
Promozione della Salute
ASL TO 4

Carla Francone

Medico SSD
Promozione della Salute
ASL TO 4

Maurizio Gottin

Responsabile SS Medicina dello Sport
ASL TO 4

Alberto Massasso

Medico SS Medicina dello Sport
ASL TO 4